PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BULUKERTO
Alamat : Guli, Bulukerto, Wonogiri 57697

RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SMP N 1 BULUKERTO

1. SPESIFIKASI			
Nama Guru	Yanuar Prasetyanto Nugroho, S.Pd.	Semester/TP	Ganjil / 2022-2023
Sasaran	Siswa Kelas VII	**Waktu**	3JP x 45 Menit
Topik Layanan	Mengenal dan mengelola emosi	Komponen	Layanan Dasar
Dimensi	Bernalar kritis, Kreatif	Bidang	Belajar
Elemen	1. Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan 2. Refleksi pemikiran dan proses berpikir 3. Memiliki keluwesan berpikir dalam mencari alternatif solusi permasalahan	Metode/ Teknik	Permainan
2. TUJUAN	Capaian Layanan 3. Kematangan Emosi Tujuan layanan : 1. Melalui diskusi peserta didik dapat menganalisis perasaan diri sendiri dan orang lain yang dapat menimbulkan konflik 2. Melalui permainan peserta didik dapat mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual 3. Melalui tampilan flash card peserta didik dapat mengembangkan ekspresi perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik		
	Pengenalan	Akomodasi	Tindakan
	Menganalisis ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain yang dapat menimbulkan konflik	Mengelola ekspresi perasaan diri sendiri secara tepat atas dasar pertimbangan kontekstual	Mengembangkan ekspresi perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuka tanpa menimbulkan konflik
3. KEGIATAN			
Kegiatan Inti	**Pertemuan Ke-1 Tahap Pengenalan** **a. Pengalaman konkrit** Guru BK memberi kesempatan kepada setiap kelompok untuk berdiskusi. Guru BK mengarahkan anggota kelmpok untuk mengungkapkan pengalaman mengenai macam-macam emosi. **b. Observasi** Guru BK dapat menyiapkan *flash card* mengenai berbagai jenis emosi untuk membantu anggota kelompok dalam berdiskusi.		

	Guru BK meminta anggota kelompok untuk menuliskan macam-macam emosi yang ada kartu tersebut **c. Refleksi analitik inti dan diri** Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan pada diri sendiri mengenai Emosi **d. Konseptualisasi** Peserta didik mempeoleh konseptualisasi dari pengalaman dan pendapat mengenai Kecerdasan Emosi. **e. Rencana tindakan** Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk meningkatkan Kecerdasan Emosi yang dimilikinya.
Kegiatan Inti	**Pertemuan Ke-2, Tahap Akomodasi** a. **Pengalaman konkrit** Guru BK memberikan kesempatan peserta didik untuk mengungkapkan pengalaman pada saat melaksanakan permainan. Kelompok menyampaikan pengalaman saat melakukan permainan dan macam-macam emosi yang muncul. b. **Observasi** Peserta didik diminta untuk menuliskan perasaan dan pikirannya pada saat melaksanakan permainan. Peserta didik menuliskan pengalaman saat melakukan permainan. c. **Refleksi analitik inti dan diri** Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil manfaat dari Pengalaman melaksanakan permainan yang telah dijalankan / dilaksanakan d. **Konseptualisasi** Peserta didik mempeoleh konseptualisasi dari pengalaman dan pendapat mengenai pengalaman yang dilaksanakan setiap harinya. e. **Rencana tindakan** Peserta didik menentukan tindakan selanjutnya supaya dapat memanfaatkan pengalaman yang telah dijalankannya..
Kegiatan Inti	**Pertemuan 3, Tahap Tindakan** **a. Pengalaman konkrit** Guru BK memberi kesempatan kepada setiap kelompok untuk berdiskusi. Guru BK mengarahkan anggota kelmpok untuk mengungkapkan pengalaman mengenai Kecerdasan Emosi. **b. Observasi** Guru BK dapat menyiapkan *flash card* mengenai macam-macam emosi. Guru BK meminta anggota kelompok untuk menuliskan macam-macam emosi yang ada kartu tersebut **c. Refleksi analitik inti dan diri** Peserta didik dibimbing untuk merefleksikan macam-macam emosi sehingga

	peserta didik memperoleh pengalaman dalam mengelola emosi. **d. Rencana tindakan** Peserta **didik** dapat menentukan rencana yang dapat dilaksanakan untuk meraih kesuksesan
4. PENILAIAN	
Penilaian proses	Keikutsertaan peserta didik dalam kegiatan layanan.
Penilaian hasil	Peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 1 Bulukerto

Misdyanto, S.E.,S.Pd.Ing.
NIP. 19870508 198501 1 003

Wonogiri, Juli 2022
Guru BK

Yanuar Prasetyanto Nugroho, S.Pd.
NI PPPK. 19860110 202221 1 008

Lampiran 1: MATERI

Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri

Emosi adalah suatu hal yang begitu saja terjadi dalam hidup Anda. Anda menganggap bahwa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci, cinta, antusias, bosan, dan sebagainya adalah akibat dari atau hanya sekedar respon Anda terhadap berbagai peristiwa yang terjadi pada Anda. Membahas soal emosi maka sangat kait eratannya dengan kecerdasan emosi itu sendiri dimana merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadap frustasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain) dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres.

Kecerdasan emosional juga mencakup kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri, empati dan kecakapan sosial. Keterampilan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi antara lain misalnya kemampuan untuk memahami orang lain, kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kerjasama tim, membentuk citra diri positif, memotivasi dan memberi inspirasi dan sebagainya.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menenali perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

Kecerdasan Emosisonal atau Emotional Quotient (EQ) semakin gperlu dicermati karena kehidupan manusia semakin kompleks. Kompleksnya kehidupan manusia membawa dampak yang buruk terhadap kehidupan emosional individu, hasil survey Daniel Goleman menunjukkan kecenderungan yang sama di seluruh dunia, bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Mereka lebih kesepian dan penurung, lebih beringas dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup, mudah cemas, lebih meledak-ledak (impulsif dan regresif).

EQ atau kecerdasan emosional itu tumbuh, dipupuk, dipelajari melalui proses belajar dan direspons melalui pengalaman hidup sejak seseorang lahir hingga meninggal. Pertumbuhan dan perkembangan EQ dapat dipengaruhi oleh lingkungan baik lingkungan keluarga maupun masyarakat.
Hal Yang Menyebabkan Kemampuan Emosional Tinggi

Menurut Daniel Goleman, ada beberapa kemampuan yang menyebabkan seseorang mempunyai EQ tinggi. Kemampuan tersebut adalah:

1. Kemampuan memahami atau mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan apada waktu perasaan itu terjadi
2. Kemampuan mengelola emosi, yaitu mampu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap

dengan tepat

3. Kemampuan memotivasi diri, yaitu kemampuan untuk menata emosi untuk mencapai tujuan, selalu meyakinkan diri sendiri, bergairah dan antusias
4. Kemampuan mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan untuk dapat berempati terhadap orang lain
5. Kemampuan untuk membina hubungan, yaitu kemampuan untuk dapat menularkan perasaan positif kepada orang lain.

Seseorang yang secara emosi tidak cerdas biasanya:

1. Bersifat agresif
2. Cenderung berpikir negatif
3. Malas dan lebih suka melakukan kegiatan untuk menyenangkan diri secara berlebihan
4. Lebih mementingkan diri sendiri (egois)
5. Tidak mampu menentukan tujuan
6. Cepat cemas dan depresi
7. Menarik diri dari pergaulan
8. Suka memanfaatkan kelemahan orang lain
9. Tidak sopan
10. Kurang percaya diri.

Seseorang yang secara emosi bermasalah tentu akan sulit untuk mempelajari sesuatu. Remaja yang pemarah, cepat stress dan depresi biasanya malas untuk membuka diri dan menerima pengalaman belajar baru. Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotient (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya. Kecerdasan emosi dapat juga diartikan sebagai kemampuan Mental yang membantu kita mengendalikan dan memahami perasaan-perasaan kita dan orang lain yang menuntun kepada kemampuan untuk mengatur perasaan-perasaan tersebut.

Jadi orang yang cerdas secara emosi bukan hanya memiliki emosi atau perasaan-perasaan, tetapi juga memahami apa arti emosi dan perasaan tersebut. Dapat melihat diri sendiri seperti orang lain melihat kita, mampu memahami orang lain seolah-olah apa yang dirasakan orang itu kita rasakan juga.

5 Unsur Pembangun Kecerdasan Emosi. Setidaknya ada 5 unsur yang membangun kecerdasan emosi, yaitu:

1. Memahami emosi-emosi sendiri
2. Mampu mengelola emosi-emosi sendiri
3. Memotivasi diri sendiri
4. Memahami emosi-emosi orang lain

5. Mampu membina hubungan sosial.

Sejauh mana kecerdasan emosi Anda? Untuk mengetahuinya, kelima unsur di atas dapat dijadikan barometer untuk mengukur apakah Anda termasuk orang yang cerdas secara emosi. Berikut ini adalah hal-hal spesifik yang perlu dipahami dan dimiliki oleh orang-orang yang cerdas secara emosi:

1. Mengatasi Stress

   Stres merupakan tekanan yang timbul akibat beban hidup. Stress dapat dialami oleh siapa saja. Orang yang cerdas secara emosional mampu menghadapi kesulitan hidup dengan kepala tegak, tegar dan tidak hanyut oleh emosi yang kuat. Cenderung menghadapi semua hal, bukannya lari dan menghindar.

   Dapat mengelakkan pukulan sehingga tidak hancur dan tetap terkendali. Mungkin sesekali terjatuh namun tidak terpuruk sehingga dapat berdiri tegak kembali.

2. Mengendalikan Dorongan Hati

   Orang yang cerdas secara emosi tidak memakai prinsip “harus memiliki segalanya saat itu juga”. Mengendalikan dorongan hati merupakan salah satu seni bersabar dan menukar rasa sakit atau kesulitan saat ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar dimasa yang akan datang. Kecerdasan emosi penuh dengan perhitungan.

3. Mengelola Suasana Hati

   Orang yang cerdas secara emosi tidak berada dibawah kekuasaan emosi. Mereka akan cepat kembali bersemangat apapun situasi yang menghadang dan tahu cara menenangkan diri.

4. Memotivasi Diri

   Orang dengan keterampilan ini cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka hadapi. Ada banyak cara untuk memotivasi diri sendiri antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel-artikel positif, “selftalk”, tetap fokus pada impian-impian, evaluasi diri dan sebagainya.

5. Memahami Orang Lain

   Menyadari dan menghargai perasaan-perasaan orang lain adalah hal terpenting dalam kecerdasan emosi. Hal ini juga biasa disebut dengan empati. Empati bisa juga berarti melihat dunia dari mata orang lain. Ini berarti juga dapat membaca dan memahami emosi-emosi orang lain. Memahami perasaan orang lain tidak harus mendikte tindakan kita. Keuntungan dari memahami orang lain adalah kita lebih banyak pilihan tentang cara bersikap dan memiliki peluang lebih baik untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan baik dengan orang lain.

6. Kemampuan Sosial

   Memiliki perhatian mendasar terhadap orang lain. Orang yang mempunyai kemampuan sosial dapat bergaul dengan siapa saja, menyenangkan dan tenggang rasa terhadap orang lain

yang berbeda dengan dirinya. Orang-orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi bisa membuat orang lain merasa tentram dan nyaman berada didekatnya.

Pengendalian Diri

Pengendalian diri merupakan sikap, tindakan atau perilaku seseorang secara sadar baik direncanakan atau tidak untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku. Mengendalikan diri tidaklah mudah, namun memberikan banyak manfaat. Sebelum lanjut ke penjelasan mengenai cara-cara pengendalian diri yang dapat dilakukan dengan beberapa cara. Berikut adalah cara-caranya:

1. Cara Pertama - adalah mengendalikan diri dengan menggunakan prinsip kemoralan. Seperti menjaga sikap, ucapan, maupun menjaga dari pikiran-pikiran negative terhadap apapun yang dihadapi. Setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, tidak berbohong, tidak mabuk-mabukan, tidak melakukan tindakan asusila. Saat ada dorongan hati untuk melakukan sesuatu yang negatif, coba larikan ke rambu-rambu kemoralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai moral dan agama?
2. Cara Kedua - pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesadaran. Kita sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul. Pada umumnya orang tidak mampu menangkap pikiran atau perasaan yang muncul. Dengan demikian mereka langsung lumpuh dan dikuasai oleh pikiran dan perasaan mereka. Misalnya, seseorang menghina atau menyinggung kita. Kita marah. Nah, kalau kita tidak sadar atau waspada maka saat emosi marah ini muncul, dengan begitu cepat, tiba-tiba kita sudah dikuasai kemarahan ini. Jika kesadaran diri kita bagus maka kita akan tahu saat emosi marah ini muncul.

   Kita akan tahu saat emosi ini mulai mencengkeram dan menguasai diri kita. Kita tahu saat kita akan melakukan tindakan "bodoh" yang seharusnya tidak kita lakukan. Saat kita berhasil mengamati emosi maka kita dapat langsung menghentikan pengaruhnya. Kalau masih belum bisa atau dirasa berat sekali untuk mengendalikan diri, larikan pikiran kita pada prinsip moral. Biasanya kita akan lebih mampu mengendalikan diri.

   Bagaimana jika sudah melakukan jurus satu, prinsip moral, dan jurus dua, kesadaran, ternyata kita tetap sulit mengendalikan diri? Lakukan cara ketiga!
3. Cara Ketiga - yaitu dengan perenungan. Saat kita sudah benar-benar tidak tahan, mau ”meledak” karena dikuasai emosi, saat kita mau marah besar, coba lakukan perenungan. Tanyakan pada diri sendiri pertanyaan, misalnya, berikut ini:
   - Apa sih untungnya saya marah?
   - Apakah benar reaksi saya seperti ini?
   - Mengapa saya marah ya? Apakah alasan saya marah ini sudah benar?

Kalau saya marah dan sampai melakukan tindakan yang "bodoh", nanti reputasi saya rusak, kan saya yang rugi sendiri. Dengan melakukan perenungan, kerap kali maka kita akan mampu mengendalikan diri. Prinsip kerjanya sebenarnya sederhana. Saat emosi aktif maka logika kita nggak akan jalan.

Demikian pula sebaliknya. Jadi, saat kita melakukan perenungan atau berpikir secara mendalam maka kadar kekuatan emosi atau keinginan kita akan menurun

4. Cara Keempat - pengendalian diri adalah dengan menggunakan kesabaran. Emosi naik, turun, timbul, tenggelam, datang, dan pergi seperti halnya pikiran. Saat emosi bergejolak sadari bahwa ini hanya sementara. Usahakan tidak larut dalam emosi. Gunakan kesabaran, tunggu sampai emosi ini surut, baru berpikir untuk menentukan tanggapan yang bijaksana dan bertanggung jawab. Oh ya, tahukah Anda bahwa kata bertanggung jawab itu dalam bahasa Inggris adalah responsibility, yang bila kita pecah menjadi response-ability atau kemampuan memberikan respon? Kalau sudah menggunakan kesabaran masih juga belum bisa, bagaimana? Lakukan cara kelima.
5. Cara Kelima - yaitu menyibukkan diri dengan pikiran atau aktivitas yang positif. Pikiran hanya bisa memikirkan satu hal dalam suatu saat. Ibarat layar bioskop, film yang ditampilkan hanya bisa satu film dalam suatu saat. Nah, film yang muncul di layar pikiran inilah yang mempengaruhi emosi dan persepsi kita.

Saat kita berhasil memaksa diri memikirkan hanya hal-hal yang positif maka film di layar pikiran kita juga berubah. Dengan demikian pengaruh dari keinginan atau suatu emosi akan mereda. Adapun hal-hal yang harus dihindari antara lain:

1. Berbicara tidak sopan atau sering menggunakan kata-kata kasar. Seseorang yang sering menggunakan kata-kata kasar akan otomatis mengeluarkan kata-kata kasar tersebut ketika ia sedang dalam keadaan emosi dan secara otomatis pula mosinya justru akan terus berkobar
2. Terlalu sering bermain game. Ini merupakan salah satu bentuk hawa nafsu yang sudah menjadi kebiasaan dikalangan remaja bahkan anak-anak pada saat ini. Hasrat untuk bermain game akan sulit dikendalikan sehingga kita akan terus-menerus melakukan ini
3. Nafsu terhadap hal bersifat pornografi. Tidak jauh beda dengan penjelasan diatas (terlalu sering bermain game). Hal ini dapat mengakibatkan seseorang semakin tersesat kedalam hal-hal negative dan akan membuatnya semakin jauh dari agama dan Tuhannya
4. Dengan menjauhi hal-hal tersebut diatas, akan membantu kita untuk bisa mengendalikan diri.

Contoh Sikap dan Perilaku Pengendalian Diri:

Dalam Keluarga

- Hidup sederhana dan tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya
- Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain
- Tunduk dan taat terhadap aturan serta perintah orang tua.

Dalam Masyarakat

- Mencari sahabat sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan
- Saling menghormati dan menghargai orang lain
- Mengutamakan kepentingan bersama daripada kepentingan pribadi
- Mengikuti segara aturan yang berlaku dalam masyarakat.

Dalam Lingkungan Sekolah

- Patuh dan taat pada peraturan di sekolah
- Menghormati dan menghargai teman, guru, karyawan, dll
- Berani mengatakan tidak pada ajakan dan paksaan tawuran pelajar serta perbuatan tercela
- Hidup penuh kesederhanaan, tidak sombong dan gengsian.

Manfaat Pengendalian Diri

Tanpa disadari, meskipun terlihat sederhana, namun upaya-upaya untuk mengendalikan tersebut mampu menuai banyak manfaat apabila kita berhasil untuk mengendalikan diri. Manfaat yang diperoleh dari keberhasilan seseorang dalam mengendalikan dirinya antara lain:

1. Kita jadi mampu untuk meningkatkan kesabaran. Dengan kesabaran, dapat meningkatkan komunikasi positif dilingkungan masyarakat sehingga di peroleh suasana tenang
2. Akan **lebih** dapat menimbangkan pencukupan kebutuhan hidup yang sesuai dengan kemampuan diri dan meningkatkan rasa syukur atas nikmat yang di berikan oleh Tuhan
3. Dapat mengurangi rasa gelisah, cemas, iri dan tidak puas yang dapat terjadi pada semua tingkatan.

Sumber : https://www.bimbingankonseling.web.id/2020/03/kecerdasan-emosi-pengendalian-diri.html

Lampiran 2: Lembar Penilaian

Berilah tanda centang (v) pada tempat ang tersedia sesuai dengan keadaanmu masing –masing .

No	Pernyataan	Sering	Kadang - Kadang	Tidak Pernah
1	Ketika saya merasa malu, marah, sedih, dan senang, saya menganggap hal itu normal dan wajar saja.			
2	Saya sabar bila menghadapi orang lain yang telah membuat saya kesal.			
3	Saya dapat mengatur dan mengendalikan hidup saya ke arah yang lebih baik.			
4	Menghadapi kesulitan bagi saya merupakan tantangan yang harus diselesaikan.			
5	Ketika teman saya mempunyai masalah, dia selalu bercerita, dan dia menjadi pendengar yang baik.			
6	Saya tahu dengan benar perasaan saya (senang, sedih, malu, marah)			
7	Saya telah belajar banyak tentang diri sendiri dengan perasaan saya.			
8	Saya bisa mengatakan kapan saya menjadi marah ketika menghadapi sesuatu yang membuat saya kesal.			

Lampiran 3 : Evaluasi Proses

LEMBAR OBSERVASI

Topik : Kematangan Emosi

Tema : Menganalisis perasaan diri sendiri dan orang lain

Materi : Mengenal dan mengelola emosi

Nama : ……..

Kelas : ……

No. Absen : ……

Petunjuk :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKALA			
		1	2	3	4
1	Peserta didik antusias dalam dalam menyimak penjelasan materi				
2	Peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan diskusi				
3	Peserta didik tertarik dengan media yang digunakan				
4	Peserta didik senang mengikuti kegiatan bimbingan klasikal yang dilakukan				
5	Peserta didik dapat menghargai pendapat dari siswa yang lain				
6	Layanan terselenggara sesuai dengan alokasi waktu				

Kriteria penilaian:

Skor 4 : sangat baik
Skor 3 : baik
Skor 2 : cukup baik
Skor 1 : kurang baik

Keterangan :

- Skor minimal yang dicapai adalah 1 x 4 = 4, dan skor tertinggi adalah 4 x 6 = 24
  Kategorihasil :
  a. Sangat baik = 19 – 24
  b. Baik = 13 – 18
  c. Cukup = 7 - 12
  d. Kurang = 6

Wonogiri,
Guru BK

(……)

Lampiran 4 : **LAISEG**

PENILAIAN HASIL

LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Hari, Tanggal Layanan : .....

Format Layanan : Klasikal

Jenis Layanan : .....

Pemberi Layanan : .....

Isilah titik-titik dibawah ini dengan singkat !

1. Topik apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?
   .....
   .....
2. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?
   .....
   .....
3. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?
   .....
   .....
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
   .....
   .....
5. Apakah anda pernah mengalami permasalahan yang berkaitan langsung dengan layanan yang pernah anda ikuti ?
   a. Jika ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?
   .....
   .....

   b. Jika tidak, Keuntungan apa yang Anda peroleh?
   .....
   .....
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepadapemberi layanan?
   .....
   .....

Wonogiri,

Penerima Layanan

.....